



**DICAS COMGÁS NA SEGURANÇA**

Segurança em  
**Bases e Escritórios**

# Ao chegar ou sair do escritório:



- Sempre avalie os riscos do local onde você está e do destino;
- Saia de casa com o mínimo necessário e nunca ostente objetos valiosos;
- Esteja atento ao que acontece ao seu redor e a atitudes suspeitas;
- Guarde o crachá e não utilize-o na rua;
- Evite ficar parado em locais pouco movimentados. Também redobre a atenção em locais com grande concentração de pessoas;
- Nunca reaja e não demonstre resistência se for abordado;

**Segurança patrimonial** é o segundo item do **Guia Salva-Vidas**. Para mais dicas, confira o guia completo.

- Ao chamar um táxi ou aplicativo, lembre-se de utilizar as respectivas áreas para embarque e desembarque. Oriente o motorista a parar no local adequado.

Confira o **Manual de Deslocamento Seguro** para sempre chegar no trabalho ou em casa com segurança.

## Ao utilizar garagens e estacionamentos:



- Sempre estacione de ré;
- Ligue imediatamente os faróis ao entrar no estacionamento;
- Aguarde o término da manobra do veículo da frente. Só o ultrapasse quando o mesmo desligar os faróis;
- Atravesse somente em locais permitidos e sinalizados, e garanta que foi visto antes de iniciar a travessia;
- O cinto de segurança deve ser utilizado até total parada do veículo;
- Mantenha bolsas, mochilas e pertences no porta-malas;
- Dê preferência a estacionamentos particulares quando for estacionar;
- Ao entrar ou sair, fique atento ao sentido das vias próximas às bases e escritórios;
- Consulte as regras específicas de elegibilidade para uso das garagens. Em caso de dúvidas, procure o time de Facilities.

# Durante o trabalho nas bases:

- Não ande enquanto digita ou fala ao celular. Caso precise, pare em um lugar seguro;
- Jamais utilize o celular enquanto ele estiver carregando;
- Não utilize fone de ouvido enquanto caminha;
- Sempre segure no corrimão ao subir ou descer as escadas. Não suba correndo ou pulando degraus;
- Se estiver com as mãos ocupadas, peça ajuda ou dê preferência ao elevador;
- Posicione o monitor na altura dos olhos, e se necessário, utilize um suporte;
- Mantenha as mãos apoiadas e os cotovelos próximos ao tronco;
- Mantenha a tela a um braço de distância do seu corpo, a partir do ajuste da sua postura na cadeira com a mesa;
- O tamanho das letras e controles deve ser regulado de forma a enxergá-los sem esforço;
- Evite apoiar os pés para trás ou sentar em cima deles;
- Ajuste a altura, encosto e apoios da cadeira. Siga as orientações de postura conforme a figura:



- Faça pausas para alongamentos a cada 3 horas. Alongue o quadril, punhos e braços, coluna, ombros e pescoço.
- Fique atento aos desníveis do chão ao caminhar, para evitar quedas e torções;
- Não segure o elevador com as mãos. Quando necessário, utilize os botões internos, e jamais entre ou saia enquanto ele fecha;
- Verifique se o elevador se encontra no andar antes de entrar e respeite a capacidade máxima permitida;
- Em caso de emergência no elevador, utilize o telefone interno para se comunicar com a central de atendimento;
- Deixe a mesa organizada e a cadeira sempre recolhida;
- Ao sair da sala de reunião, certifique-se de que a mesma está limpa, organizada, e com as luzes apagadas. Lembre-se: alguém irá utilizá-la depois de você;
- Sempre utilize a sua caneca. Caso você utilize uma das disponíveis na copa, lave depois;
- Respeite as cores e o descarte correto da coleta seletiva;



Cada base possui um **quadro de comunicação** com: nossa política de SSMQIA, alvará, AVCB e relação de brigadistas. Sempre que necessário, procure por ele.

**Não é permitido fumar ou ingerir bebidas alcóolicas nas bases e escritórios.**



## Em caso de emergência e abandono do local:

- Ao escutar o alarme de incêndio, vá até a saída de emergência mais próxima e realize o abandono do prédio;
- Em locais com acesso à escada para abandono, utilize o corrimão e desça pelo lado direito;
- Mantenha a calma e não volte para buscar pertences pessoais;
- Se dirija até o ponto de encontro, do lado de fora da entrada do prédio ou base;
- Caso você possua mobilidade reduzida, procure um brigadista. Eles podem ser identificados pelo acessório no crachá, colete vermelho na cadeira ou através do app do Deskbee;
- Não obstrua portas de emergência e passagens;
- Em casos de emergência médica, procure um brigadista.